

ZDRAVÍ

únor



Rozhovor

8 Žít bez radosti nejde!

Herečka, muzikantka, moderátorka a máma čtyř dětí Zdeňka Žádníková Volencová nabourává v dobrém slova smyslu nemocniční prostředí. Prostřednictvím svého fondu ho zútulňuje pro pacienty, jejich příbuzné a samozřejmě i personál.

Aktuální téma

12 Stoupl vám po svátcích cholesterol?

Naučte se rozpoznat jeho příznaky a včas zasáhnout!

Prevence

16 Velmi užitečné bakterie

Pomáhají nám starat se

o kondici našeho trávicího traktu, ale prospívají i celkovému zdraví.

Zdraví a kondice

20 Posilování pánevního dna má celou řadu benefitů

Díky pevným svalům pánevního dna se můžete vyhnout inkontinenci nebo ji alespoň omezit. Zlepšení poznáte i při sexu, a to není zdaleka vše!

Problém a řešení

24 Co pomáhá proti nadýmání?

Je nepříjemné, obtěžující, a navíc i poměrně časté. Ale dá se řešit. Nabídne-

me vám řešení, jak si s nadýmáním poradit a jak se mu ideálně i vyhnout.

Abychom byly krásné

28 Co prospívá suché pokožce

Kombinace správné hydratace, přírodních olejů, aktivních látek a ochrany vám pomůže ke zdravé a jemné pleti.

Zdraví v kuchyni

32 Jablka, želí a co ještě?

Abyste byli celou zimu zdraví a v dobré kondici, zkuste zařadit do svého jídelníčku co nejvíce ovoce a zeleniny z našeho seznamu. Dozvíte se proč!



16



38



46



42

36 S vařečkou v ruce

Zuzana Stirská, zpěvačka

38 Libové králíčí maso

Nejenže je neskonalé chutné, ale také se pyšní vysokým obsahem snadno stravitelných bílkovin a zároveň nízkým obsahem tuku.

Pobyb a zdraví

42 Klínovec aneb Na lyže i do lázní!

V jednom z našich největších lyžařských areálů si určitě příjemně zalyžujete. Ale pokud vás lyžování omrzí, v nedalekých Janských Lázních si navíc můžete užít vodní svět nebo skvělé wellness.

Rady pro zdraví

46 Řýma, kašel, teplota...

Infekce horních dýchacích cest patří zejména v zimním období k nejčastějším respiračním onemocněním jak u dospělých, tak u dětí. Víte, jak na ně vyzrát?

Zdraví z přírody

50' Naturkoutek

52



52 Ashwagandha: Tonikum pro tělo i mysl

Pomáhá organismu se zvládnutím náročných období a podporuje jeho celkovou vitalitu.

Psychologie

58 Proč dochází ke generačním sporům?

Jsou přirozenou součástí lidské společnosti a s trochou snahy rozhodně nemusí trvale narušovat vzájemné vztahy.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

61 Tipy do knihovny